

2020年

2月の予定献立表



食品群	体内でのはたらき
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	3 (月) 麦ごはん けんちん汁 小いわしの梅香り揚げ ごま和え 節分豆 牛乳	4 (火) 紅芋ごはん 大根のみそ汁 カップ納豆 フーチャンプルー ネーブル 牛乳	5 (水) 担担うどん ひとくち肉まん わかめサラダ グレープフルーツ 牛乳	6 (木) 麦ごはん とうふのみそ汁 もずく天ぷら パイパイリチー たんかん 牛乳	7 (金) 仲良しパン ソフトチーズ ポークビーンズ ヤングコーンソテー フルーツ白玉 牛乳
	あか 牛乳 いわし うすあげ 大豆 米 麦 サラダ油 ごま 三温糖	牛乳 みそ 切ふ 卵 ぶた肉 とうふ 糸けずり納豆 米 もちきび サラダ油 紅芋	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 ちくわ わかめかにかま みそ うどん サラダ油 ごま ごま油 三温糖 小麦粉	牛乳 とうふ もずく かまぼこ ツナ 卵 ぶた肉みそ 米 麦 サラダ油 小麦粉	牛乳 ベーコン 大豆 ぶた肉 チーズ 仲良しパン 三温糖 小麦粉 バター 白玉粉 じゃがいも
みどり	大根 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	大根 にんじん 絹さや 玉ねぎ パパイア えのき キャベツ ネーブル	キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ	こまつな にんじん こんにやく 玉ねぎ なら キャベツ パパイア たんかん	にんじん 玉ねぎ あお豆 ほうれん草 えのき レーズン キャベツ ヤングコーン ナタデココ パイン 黄桃
こんだて	10 (火) 黒米ごはん 中身汁 にんじんシリシリー 大豆の甘辛煮 たんかん 牛乳	11 (火・祝) 大豆	12 (水) パーカーハウスパン コーンクリームスープ とうふハンバーグ キャベツソテー りんご 牛乳	13 (木) 麦ごはん マーボーなす きびなごの甘酢かけ バンサンスー ネーブル 牛乳	14 (金) ピラフ じゃこ団子スープ ブロッコリーサラダ ココアブラウニー 牛乳
	あか 牛乳 ぶた肉 ぶた中身 かまぼこ ツナ カエリ大豆 卵 米 麦 黒米 サラダ油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも でん粉		牛乳 白大豆 とうふ とり肉 パーカーハウスパン 小麦粉 バター 三温糖 やまいも	牛乳 ぶたひき肉 ぶたレバー とうふ みそ きびなご 卵 ツナ	牛乳 ベーコン じゃこ団子 卵 チーズ 米 麦 オリーブ油 でん粉 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖 くるみ
みどり	葉ねぎ こんにやく しいたけ にんじん 玉ねぎ なら たんかん	玉ねぎ にんじん なす きくらげ キャベツ えのき ブロッコリー かぼちゃ レーズン りんご	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ えのき りんご	なす にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ もやし きゅうり ネーブル	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース 白菜 しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ
こんだて	17 (月) 麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばの照り焼き おから炒め たんかん 牛乳	18 (火) なすのミートスパゲティ 野菜スープ かぼちゃのハニーナッツサラダ りんご 牛乳	19 (水) クファージュシー アーサ汁 にがなの和え物 紅芋ごま団子 牛乳	20 (木) 麦ごはん きのこのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごまジャコ和え みかん 牛乳	21 (金) 黒糖パン 白菜スープ 魚のピザソース焼き ビーンズサラダ ネーブル 牛乳
	あか 牛乳 さば おから ひじき ツナ みそ 米 麦 じゃがいも サラダ油	牛乳 ぶたひき肉 ウインナー スパゲティ サラダ油 アーモンド マヨネーズ はちみつ さつまいも	牛乳 ぶた肉 かまぼこ アーサ とうふ 卵 みそ ひじき 米 麦 サラダ油 三温糖 ごま 紅芋	牛乳 とうふ 肉 かまぼこ アーサ とうふ 卵 みそ ひじき 米 麦 サラダ油 三温糖 ごま 紅芋	牛乳 うす揚げ ちくわ 青のり チリメン みそ 米 麦 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖 ごま
みどり	キャベツ にんじん 玉ねぎ からしな たんかん	玉ねぎ にんじん なす きくらげ キャベツ えのき ブロッコリー かぼちゃ レーズン りんご	にんじん しいたけ 葉ねぎ えのき もやし にがな キャベツ	しめじ えのき しいたけ きゅうり キャベツ にんじん みかん	にんじん 玉ねぎ 白菜 ビーマン きゅうり コーン ネーブル
こんだて	24 (月・祝) 卒業まで残りわずか... 中3給食リクエスト 1位★ささみカツ(丼) 2位★揚げパン 3位★カレー 揚げパンは来月～!	25 (火) 汁そば 芋天ぷら ピーナツ和え ネーブル 牛乳	26 (水) カレーライス ゆでたまご フルーツヨーグルト 牛乳	27 (木) 麦ごはん 春雨スープ ごぼう包焼(パオシュウ) 厚揚げと野菜の中華炒め ネーブル 牛乳	28 (金) <small>小・欠食</small> ささみカツ丼 具だくさん汁 キャベツのレモン和え いちご 牛乳
	あか 牛乳 かまぼこ ぶた肉 ツナ みそ 卵 沖縄そば きびあま糖 サラダ油 小麦粉	牛乳 かつお ぶた肉 ツナ みそ 卵 沖縄そば きびあま糖 サラダ油 小麦粉	牛乳 とり肉 とりレバー 卵 ヨーグルト 米 麦 じゃがいも サラダ油	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉 米 麦 サラダ油 ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 とりささみ 卵 青のり うすあげ みそ チーズ 米 麦 サラダ油 パン粉 小麦粉 ごま じゃがいも
みどり	しいたけ 葉ねぎ キャベツ こまつな ネーブル	にんじん 玉ねぎ ビーマン りんご パナナ パイン 黄桃 アロエ レーズン	しめじ 白菜 玉ねぎ ごぼう たけのこ にんじん にんにく 菜 フロッコリー カリフラワー チンゲン菜 りんご	大根 こまつな にんじん 長ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり レモン いちご	

大豆博士になるう! OXクイズ

大豆博士 大豆についてのクイズです。
○か×かで答えましょう。

Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。

Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。

大豆のたんぱく質含有率は、小麦の約2倍である。
大豆は、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。
大豆は、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。
大豆は、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

